

## **EFEITO DA DANÇA DE SALÃO NO EQUILÍBRIO E NO MEDO DE QUEDAS EM IDOSAS FISICAMENTE INDEPENDENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**Tainara Silva Bruniera**

Acadêmica do Curso de Fisioterapia  
Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco

**Bruna Prado Gomes**

Mestre em Educação Física  
Professora da Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco

17

**RESUMO:** A dança de salão proporciona a junção de movimentos biomecânicos, e favorece a percepção corporal e espacial, no qual leva a prevenção de quedas na terceira idade. **OBJETIVO:** Verificar os fatores de risco e os efeitos da dança de salão na prevenção de quedas em idosas fisicamente independentes. **MÉTODOS:** trata-se de uma revisão de literatura, realizada a partir das recomendações do PRISMA, desenvolvida com artigos publicados entre os anos 2014 a 2024, nas seguintes bases eletrônicas: PubMed e SciELO. **RESULTADOS:** foi possível observar a importância da dança de salão no aumento de força muscular, equilíbrio e coordenação, a fim de aumentar a mobilidade e propriocepção, para a prevenção de quedas e melhora da aptidão física em idosas fisicamente independentes. **CONCLUSÃO:** A dança de salão pode ser uma boa alternativa de exercício físico para prevenção de quedas em idosos, mas se faz necessário mais estudos com intervenções para compreender se é o melhor exercício para quedas.

**Palavras-chave:** Idosos, Exercício Físico, Acidentes por quedas, Dança.

### **1 INTRODUÇÃO**

A terceira idade é o grupo populacional que mais cresce no mundo e, este aumento da expectativa de vida gerou uma crescente preocupação em compreender o envelhecimento e as doenças associadas (Brito; Jardim; Medeiros, 2006). Segundo Perracini e Ramos (2002), o declínio físico pode ser por diversos fatores, como a fraqueza muscular, depressão, demência, déficit de equilíbrio e da acuidade visual, entre outros. Com isso, diminui as capacidades físicas, aumentam a vulnerabilidade dos idosos, levando a quedas.

Conforme Leal e Haas (2006), o exercício físico é uma das formas de intervenção para prevenir patologias, a fim de minimizar os fatores de risco de quedas e incapacidades físicas; um dos exercícios mais buscados por idosas é a

dança de salão. As autoras evidenciaram que a dança de salão auxilia no equilíbrio estático e dinâmico, aumenta a flexibilidade, melhora da coordenação motora e a consciência corporal para as atividades de vida diárias.

Segundo Oliveira (2017), qualidade de vida é uma organização abrangente que envolve diversos aspectos, como a saúde, a funcionalidade física e cognitiva, a atividade, a produtividade e a habilidade de regular as emoções. Além disso, inclui o bem-estar subjetivo e econômico, assim como os recursos ecológicos e sociais que atendem às necessidades de uma pessoa idosa.

Nas palavras de Teixeira e Barros (2010), a dança de salão proporciona diversas vantagens para o corpo e a mente, como a correção da postura, melhora no sistema cardiovascular, prevenção do estresse e melhoria nas relações interpessoais.

Dessa forma, o presente estudo busca compreender quais são os fatores de risco e os efeitos da dança de salão na prevenção de quedas de idosos fisicamente ativos. Este estudo evidencia a prevenção de quedas na terceira idade, por meio da dança de salão. Já que a modalidade de exercício selecionada contribui para propriocepção, equilíbrio estático e dinâmico, além de aumento de força muscular, coordenação e melhora da qualidade de vida e aptidão física.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 ENVELHECIMENTO**

Segundo a estatística do IBGE (2022), apresentam que em 2030, este número de pessoas idosas será maior do que o de crianças e adolescentes em uma estimativa de 0 a 14 anos, as variáveis serão de 2,28 milhões. Em 2050, a população idosa apresentará cerca de 30% da população Brasileira.

Há uma grande preocupação no que diz respeito a qualidade de vida das pessoas idosas. para Dawalibi, Goulart e Prearo (2014) entre os diversos fatores da qualidade de vida estão as satisfações com a vida, bem estar consigo mesmo, acontecimentos cotidianos, valores socioculturais, autonomia, independência, estado emocional, sentimentos e anseios. A qualidade de vida está associada a aptidão física, relações familiares, além de abranger todas as necessidades

humanas fundamentais de meios sociais. Em relação aos idosos, é fundamental com o aumento da expectativa de vida ter qualidade de vida.

Em síntese, o processo de envelhecimento de cada indivíduo tende a ter um bom funcionamento no desenvolvimento de práticas de atividades físicas com tranquilidade; melhorando o condicionamento funcional e levando uma longevidade de vida.

## 2.2 ENVELHECIMENTO E DANÇA DE SALÃO

O sedentarismo, na terceira idade, pode gerar ansiedade, depressão, medo de quedas e isolamento social; tais fatores dificultam a qualidade de vida no indivíduo idoso e, podem diminuir a autonomia do idoso. (Almeida, Carvalho, Mendes, Silva; 2017)

De acordo com Locatelli e Vieira (2016), os principais benefícios da participação do idoso em programa de exercícios físicos estão voltados para as esferas biológica, social e psicológica. Os exercícios físicos podem trazer benefícios como: concentração, percepção, lateralidade, ritmo, coordenação motora, benefícios para o corpo e mente, satisfação física e emocional; desenvolvendo habilidades motoras e cognitivas que se tornam atividades e gestos funcionais que levam a longevidade de vida e benefícios para a saúde.

A prática da dança de salão permite os idosos terem a independência funcional e melhora a qualidade. Bem como, de recebe estímulos e combate ao estresse.

Uma das especificidades da dança está no fato de que movimentos transformados em gestos de dança adquirem características extraordinárias, pois os fatores espaciais, temporais, rítmicos e o próprio modo de movimentação do corpo tornam-se diferentes e particulares adquirindo valores em si mesmos, ou seja, movimentos comuns são transformados em dança. Outra especificidade é a sua forma simbólica livre que possui em transmitir ideias de emoção, consciência, sentimentos e expressar tensões físicas e espaciais. (DANTAS, 1999, p. 35)

## 2.3 DANÇA DE SALÃO E MEDO DE QUEDAS

Nas palavras Souza (2011), a dança de salão é uma dança social por ser realizada em festas de confraternização, ela possibilita o estreitamento de relações sociais de amizade, romance e entre outras. O risco de quedas em idosos podem ocorrer por fatores intrínsecos e/ou extrínsecos. Os Fatores intrínsecos são decorrentes de alterações fisiológicas, condições patológicas e uso de efeitos adversos de medicações; já os fatores extrínsecos são decorrentes apontar os perigos ambientais e calçados inadequados (Moreira, Neiva; 2022).

Borges, Tania e Faria (2011) identificaram que a dança de salão pode contribuir com a melhoria do equilíbrio e da autonomia funcional de idosos residentes em instituições de longa permanência; uma vez que trabalha a mudança do eixo corporal com seus diferentes deslocamentos para frente e para trás e com o deslocamento do peso/contrapeso do corpo por meio da condução.

A dança de salão utiliza a música como recurso, assim enfatiza a interação social e a motivação. Além de oferecer oportunidade de prática de movimentos não cíclicos e habilidades motoras complexas, com tarefa dupla motora e cognitiva (Meng, 2019). Dessa forma, pode contribuir para a prevenção de quedas em idosos e longevidade de vida.

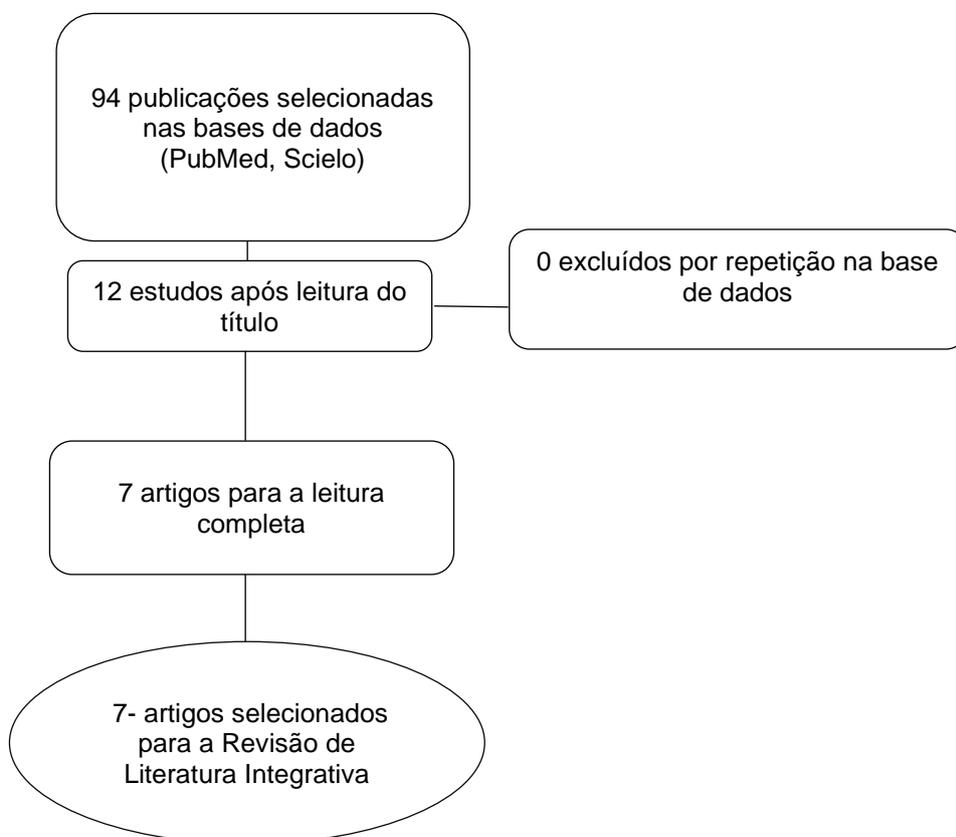
### 3 MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na qual o processo de revisão será nas seguintes etapas: identificar o tema e selecionar questão de pesquisa; estabelecer critérios para inclusão e exclusão. A questão norteadora de estudo: “a prática de dança de salão melhora a aptidão física e evita quedas em idosos?”, com recurso à estratégia PICO. Neste estudo, os participantes (P) são idosas fisicamente independentes, (I) diz respeito ao efeito da dança de salão, (C) é verificar o efeito da dança de salão em idosas fisicamente independentes, (O) é analisar o ganho de força muscular e equilíbrio em idosas que praticam dança de salão a fim de evidenciar a prevenção de quedas.

A presente pesquisa será realizada durante os meses de setembro de 2023 a março de 2024 nas bases de dados Scielo e Pubmed, com os DeCs (Descritores em ciências da Saúde) na língua portuguesa e inglesa - descritores em português

– “idosos”, “ quedas”, “dança” e, os seus correspondentes da inglesa – “Aged”, “Falls”, “Dancing”. Os critérios de inclusão são: estudos entre os anos 2014 a 2024, com idosas (60 anos ou mais), praticantes de dança de salão, análise de quedas, fisicamente independentes, que não possuem patologias neurológicas, cardíacas e metabólicas incapacitantes. E, os critérios de exclusão são: modalidades de dança diferentes, homens, que possuem patologias incapacitantes.

**Figura 1** - Fluxograma de busca dos artigos nas bases de dados eletrônicas consultadas:



Fonte: Própria autora (2024).

O fluxograma acima indica sistematicamente que foram encontradas 94 publicações nas bases de dados eleitas para a seleção dos artigos que serviram como base para o desenvolvimento da presente pesquisa, sendo 12 estudos após leitura do título, sendo 4 da Pubmed e 3 Scielo. Entre os estudos foram identificados 7 artigos após leitura dos títulos e para a leitura completa. Portanto, foram utilizados 7 artigos para o desenvolvimento da presente pesquisa.

## 4 RESULTADOS

Os artigos avaliados, a partir de Revisão Integrativa de Literatura evidenciam-se que a Dança de salão é benéfica, contribuindo para a melhora do desempenho físico, equilíbrio, autonomia funcional de idosos. A dança de salão proporciona também o bem estar do idoso, mental, emocional, onde minimizam os efeitos do envelhecimento através desta prática, onde requer a concentração, ritmo, postura, flexibilidade, ou seja, onde este indivíduo sintá-se leve.

Os estudos elencados na revisão integrativa demonstram que através de estudos os autores relataram-se benefícios a praticidade da dança de salão em idosos, sendo assim um estudo transversal, onde retiramos a parte principal do artigo e colocamos com nossas palavras, o que entendemos sobre aquela parte principal.

A Tabela I apresenta informações de cada artigo selecionado para o presente estudo, como: autor, ano, tipo de estudo, tamanho da amostra, variáveis avaliadas, objetivo do estudo e principais resultados.

**Tabela 1** – Detalhamento dos estudos incluídos na Revisão Integrativa de Literatura:

Referência	Tipo de Estudo	Amostra (sexo)	Variável	Objetivo	Resultados
<b>da Silva Borges, EG; et al. (2014).</b>	Estudo Clínico Randomizado	A amostra consistiu de 59 idosos sedentários residentes em instituições de longa permanência que foram aleatoriamente designados para um grupo experimental de dança de salão (GE, n=30) ou um grupo controle (GC, n=29).	Quedas acidentais; Idosos frágeis; Equilíbrio postural; Terapêutica.	O objetivo deste estudo foi investigar a influência de um programa de dança de salão no equilíbrio postural de idosos institucionalizados.	Os pacientes matriculados no programa de dança de salão (GE) reduziram a diferença de distribuição do peso corporal e o número de quedas da mesma altura.
<b>Rahal, M.A.; et al. (2015).</b>	Estudo de Observação	Foram avaliados 76 idosos que foram divididos em dois grupos: Grupo Tai Chi Chuan e Grupo Dança.	Equilíbrio Estático e Dinâmico, Dança de Salão	Determinar se o Tai Chi Chuan ou a dança de salão promovem melhor desempenho em relação ao equilíbrio postural, marcha e transferência postural entre idosos.	Os idosos que praticaram Tai Chi Chuan tiveram melhor equilíbrio bilateral com os olhos abertos em ambos os tipos de superfícies em comparação com o Grupo de Dança. O Grupo de Dança teve melhor equilíbrio postural unilateral com os olhos fechados.
<b>Merom, D.; et al. (2016)</b>	Ensaio clínico randomizado controlado	Dados sobre quedas foram obtidos de 522 de 530 (98%) participantes randomizados (idade média de 78 anos, 85% mulheres) e 424 (80%) compareceram à reavaliação de 12	Quedas, Melhorar Fatores de Riscos físicos e cognitivos relacionados a quedas.	Este estudo teve como objetivo determinar se a dança social é eficaz em reduzir o número de quedas e melhorar os fatores de risco físicos e cognitivos	A dança social não preveniu quedas ou seus fatores de risco associados entre os moradores dessas vilas de aposentados. Programas de dança modificados que contêm "elementos de treinamento" para melhor

		meses, que foi menor entre os participantes da dança folclórica (71%) do que entre os participantes da dança de salão (82%) ou do controle (82%, $p = 0,04$ ). A frequência média às aulas de dança foi de 51%		relacionados a quedas.	aproximar programas de exercícios estruturados, direcionados a participantes de baixo e alto risco, justificam investigação.
<b>Borges, E.G.S.; et al. (2018).</b>	Estudo clínico randomizado simples	Amostra de idosos: grupo controle (30) e grupo experimental (30). Os grupos foram submetidos ao protocolo de autonomia funcional para atividades da vida diária; à avaliação da cognição (mini-exame do estado mental); e à análise do equilíbrio postural (plataformas estabilométricas e posturais).	Dança; Idosos; Cognição; Equilíbrio Postural; Estudo Clínico	Avaliar o equilíbrio postural, a cognição e a autonomia funcional de idosos com demência, internados em regime de internação prolongada, submetidos à dança de salão.	A dança de salão pode ser recomendada para idosos para melhorar o equilíbrio e o desempenho motor nas atividades da vida diária.
<b>Pereira de Paiva, E; Bolpato Loures, F; &amp; Mendonça Marinho, S; (2019)</b>	Estudo Controle	Neste estudo participaram 90 idosos, sendo para o grupo controle 60 idosos escolhidos através de uma amostra aleatória simples (N=1234) em uma Unidade de Atenção Primária à	Idoso; Acidentes por Quedas; Dança; Equilíbrio Postural	O objetivo deste estudo foi avaliar a prática da dança de salão na prevenção de quedas em idosos	Evidenciou-se que na amostra a dança de salão protegeu na prevenção de quedas da pessoa idosa como também em seu equilíbrio.

		Saúde adscrita à Estratégia de Saúde da Família. O grupo caso constitui-se de 30 idosos que praticavam dança de salão.			
<b>Hewston, P.; et al. (2022).</b>	Estudo de viabilidade	Os participantes eram elegíveis se fossem adultos idosos residentes na comunidade com mais de 60 anos com comprometimento cognitivo ou de mobilidade precoce, capazes de seguir comandos de três passos e se mover de forma independente.	Cognição; Dança; Fragilidade; Geriatria; Reabilitação.	Este manuscrito descreve o desenvolvimento do GERAS DANcing for Cognition and Exercise (DANCE) e avalia sua viabilidade em adultos mais velhos com deficiências cognitivas e de mobilidade.	Eventos adversos de quedas e fraturas foram relatados para 2 participantes, que ocorreram em casa sem relação com a intervenção de dança durante o período do estudo. Limiares pré-determinados para viabilidade foram atingidos para todos os resultados.
<b>Liu, Feng; Guo, Shuang; (2023)</b>	Estudo Controle	Foi elaborado um estudo com 50 voluntários praticantes de dança de salão, de meia idade e idosos, divididos em grupos experimental e controle.	Ginástica; Dança; Aptidão Física; Idosos	Estudar o efeito do treinamento aeróbico balanceado sobre a aptidão física de praticantes de dança de salão de meia-idade e idosos.	No grupo experimental, a taxa de crescimento do índice de força de preensão foi de 28,70%, o índice de força lombar foi de 32,27%, a taxa de tempo em posição ortostática foi de 6,28%, e o índice de flexão sentado para frente foi de 6,69%.

Fonte: Própria autora (2024).

Os estudos elencados na revisão integrativa demonstram que a dança de salão, contribui benéficamente na melhora de equilíbrio em idosos, melhorando a autonomia funcional, elevam o bem-estar do idoso, além de minimizar os efeitos do envelhecimento decorrente de um processo normal em nossa vida diária, e trazendo prevenção de quedas para este indivíduo, que pode proporcionar a longevidade.

## 5 DISCUSSÃO

A dança é considerada uma atividade física que possibilita movimentar todo o corpo nos mais diferentes ritmos, auxiliando no equilíbrio, autoestima, independência, reduz o estresse, participação na vida social e longevidade de vida. Nas palavras de Leal e Haas (2006), o exercício físico é uma das formas de intervenção para prevenir patologias, minimizando os fatores de risco de quedas e incapacidades físicas; um dos exercícios mais buscados por idosas é a dança de salão.

Para Langendonck (2006), na história, os gregos acreditavam que a dança contribui para o equilíbrio da mente e aperfeiçoamento do espírito, bem como a agilidade para a carreira militar. Também, de acordo Vasconcelos (2024), o equilíbrio é a capacidade de manter o centro de massa em relação à base de apoio, tem papel fundamental na ação diferenciada dos segmentos corporais.

De acordo com Miranda, Mendes e Silva (2016), as quedas estão presentes na vida da maioria dos idosos e sua ocorrência gera diversos fatores que implicam uma desmotivação e insegurança. Bem como, causas de morbidade e mortalidade na terceira idade. Dessa forma, a busca pela qualidade de vida está mais presente, permitindo a segurança e autonomia do idoso sendo essenciais para a realização das atividades de maneira tranquila.

A Dança de salão viabiliza melhora na cognição, propriocepção, estabelece um envelhecimento saudável e uma saúde física e mental que leve uma longevidade de vida (Borges, Tania, Faria, 2011). Além disso, segundo Cavazzotto, Gomes, Honorato, Junior, Pereira, Scherer, Teixeira, Tomeleri (2024), a dança de salão para idosos ainda melhora a flexibilidade de membros inferiores e a amplitude de movimentos que proporcionam a melhora de mobilidade articular e, também, os movimentos rítmicos proporcionam uma

melhora da coordenação motora, onde propicia-se uma melhora em níveis de consciência cognitiva e percepção espacial, evita patologias neurológicas, melhora o fortalecimento muscular de membros inferiores, ensina a vencer a insegurança e a cinesiofobia, trazem a agilidade, combatem anseios mentais, e aumentam o bem-estar e a autoestima destes indivíduos (Kattenstroth, Kolankowska, Kalisch, Dinse, 2010).

De acordo com estudo feito por Rodrigues-Krause, Farinha, Ramis, Boeno, Santos, Krause, Reischak-Oliveira (2018), observou-se que a dança de salão, em idosos, mostrou melhora a aptidão cardiorrespiratória. Ainda, estimula o Volume de Oxigênio máximo -VO<sub>2</sub> de pico, na potência muscular da parte inferior do corpo e no equilíbrio estático como a caminhada.

Os estudos apontaram que, com o aumento da idade, há uma perda na aptidão física, tendo o interesse pela prática da dança e adquirindo benefícios que a mesma traz consigo (Oliveira, Figueiredo, Schiavo, Martins, Telles, Rodrigues, Mestriner, 2020). Bem como, nas palavras de Oliveira, Figueiredo, Schiavo, Martins, Telles, Rodrigues, Mestriner (2020), a dança suscita desafio para os idosos no controle motor por meio dos movimentos e passos existentes dentro dos compassos musicais, estimulando assim o sistema cognitivo e neuromusculoesquelético.

A dança para o idoso pode atuar ainda no campo mental e emocional, visto que permite ao indivíduo trabalhar a atenção, memória, cognição, linguagem, bem como se expressar, socializar e promover a qualidade de vida do idoso (Prado, 2000).

Assim, a dança de salão proporciona benefícios de qualidade de vida para idosos, com atividades prazerosas, que propiciam os aspectos fundamentais para um melhor equilíbrio postural a fim de evitar quedas.

## 6 CONCLUSÃO

O exercício físico desempenha um papel crucial na redução dos riscos à saúde, além de proporcionar benefícios nos aspectos sociais, emocionais e psicológicos. A dança de salão destaca-se como uma excelente alternativa para melhorar a qualidade de vida, contribuir para o equilíbrio, flexibilidade,

coordenação motora e autonomia funcional.

O processo de envelhecimento é único para cada indivíduo, pois depende de diversas realidades pessoais.

Conclui-se que a prática da dança de salão entre idosos não só melhora a funcionalidade física, equilíbrio e autonomia funcional, mas também promove uma melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Rogério José de; CARVALHO, Maria Virgínia de; MENDES, Gabriel Augusto Bernardes; SILVA, Antonio Márcio Teodoro Cordeiro. Relação entre atividade física e depressão em idosos: Uma revisão integrativa. **Revista de Atenção à Saúde**. 2017. Disponível em [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/4524](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/4524)

Borges, E. G. da S., Vale, R. G. de S., Pernambuco, C. S., Cader, S. A., Sá, S. P. C., Pinto, F. M., Regazzi, I. C. R., Knupp, V. M. de A. O., & Dantas, E. H. M. (2018). Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 71(suppl 5), 2302–2309. Disponível em <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0253>. Acesso em 30.mai.2024.

BORGES, Gisele Ferreira; BENEDETTI, Tania Rosane Bertoldo; FARIAS, Franciscos. Atividade física habitual e capacidade funcional percebida de idosas do Sul do Brasil. **Pensar Prática**. 2011. Disponível em <https://revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/12314>. Acesso em 22. mai. 2024.

BRITO, Ana Maria de; JARDIM, Viviane Cristina Fonseca da Silva; MEDEIROS, Bartolomeu Figueiroa de. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro. 2006.

CAVAZZOTTO, Timothy Gustavo; GOMES, Bruna Prado; HONORATO, Anderson da Silva; JUNIOR, Hélio Sanches; PEREIRA, Camila; SCHERER, Fabiana Cristina; TEIXEIRA, Denilson de Castro; TOMELERI, Crisieli Maria. Um treinamento de dança de salão de 12 semanas Melhora o desempenho da aptidão física Mais do que treinar caminhada em idosos Mulheres, independentemente da vitamina B12 ou D Adequação. **Revista de Medicina e Ciência da Dança**. 2024.

Da Silva Borges, EG, de Souza Vale, RG, Cader, SA, Leal, S., Miguel, F., Pernambuco, CS, & Dantas, EHM (2014). **Equilíbrio postural e quedas em idosos residentes em asilos matriculados em programa de dança de salão**. Arquivos de Gerontologia e Geriatria, 59 (2), 312–316. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.03.013>

BRUNIERA; GOMES. *Efeito da Dança de Salão no Equilíbrio e no Medo de Quedas em Idosas Fisicamente Independentes: uma revisão integrativa*

DANTAS, Mônica Fagundes. **Dança: o enigma do movimento.** Porto Alegre: Universidade/UFRS. 1999.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe; GOULART, Rita Maria Monteiro; PREARO, Leandro Campi. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. **Ciência & Saúde Coletiva.** 2014

Hewston, P., Kennedy, C., Ioannidis, G., Merom, D., Hladysh, G., Marr, S., Lee, J., Sztramko, R., Trainor, L., Grenier, A., Woolhouse, M. H., Patterson, C., & Papaioannou, A. (2022). **Development of GERAS DANcing for Cognition and Exercise (DANCE): a feasibility study.** *Pilot and Feasibility Studies*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00956-3>

Kattenstroth JC, Kolankowska I, Kalisch T, Dinse HR. Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. **Front Aging Neurosci** 2010; 2:31.

IBGE – **INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.** Número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. 2022.

LANGENDONCK, R; Rengel L. **Pequena viagem pelo mundo da dança.** São Paulo: Moderna, 2006.

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano,** Passo Fundo. 2006.

Liu, F., & Guo, S. (2023). **Effect of gymnastics training on physical performance in middle-aged and elderly dancers.** *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, e2023\_0039. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023\\_0039](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023_0039)

LOCATELLI, Jamile; VIEIRA, Milla Miriane. Exercício físico na terceira idade: benefícios da prática de ginástica no processo de envelhecimento. **Revista Mineira de Educação Física.** 2016.

Merom, D., Mathieu, E., Cerin, E., Morton, R. L., Simpson, J. M., Rissel, C., Anstey, K. J., Sherrington, C., Lord, S. R., & Cumming, R. G. (2016). **Social dancing and incidence of falls in older adults: A cluster randomised controlled trial.** *PLoS Medicine*, 13(8), e1002112. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002112>

Meng X, Li G, Jia Y, et al. Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review. *Aging Clin Exp Res.* 2019;32(1):7-19. doi:10.1007/s40520-019-01159-w

Miranda GMD, Mendes ACG, Silva ALA, Miranda GMD. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. **Rev Bras Geriatr Gerontol.** 2016.

BRUNIERA; GOMES. *Efeito da Dança de Salão no Equilíbrio e no Medo de Quedas em Idosas Fisicamente Independentes: uma revisão integrativa*

MOREIRA, Raquel Loiola Gomes; NEIVA, Victor Rangel Pinheiro. Estudo da prevalência dos fatores intrínsecos e extrínsecos de risco de queda em idosos na atenção primária. **Revista de Atenção à Saúde**. 2022.

OLIVEIRA, D. V. de et al. Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista Rene**. Fortaleza. 2017.

Oliveira, D. V. de, Favero, P. F., Codonhato, R., Moreira, C. R., Antunes, M. D., & Nascimento Júnior, J. R. A. do. (2017). **Investigation of the emotional and psychological factors of elderly persons frequenting ballroom dancing clubs**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(6), 797–804. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170089>

OLIVEIRA, Cléia Rocha de; FIGUEIREDO, Anelise Ineu; SCHIAVO, Aniuska; MARTINS, Lucas Athaydes; TELLES, Maria Eduarda; RODRIGUES, Giovana Adamatti; MESTRINER, Regis Gemerasca. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 5, p. 1913-1924, maio 2020**. ONU quer mais apoio para população em envelhecimento. ONU News, [S. l.], 1

Pereira de Paiva, E., Bolpato Loures, F., e Mendonça Marinho, S. (2019). **Baile de salón para prevenir caídas en ancianos: estudio de caso control**. *Revista CUIDARTE*, 10 (3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v10i3.850>

PERRACINI, Monica Rodrigues; RAMOS, Luiz Roberto. Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade. **Rev Saúde Pública**. 2002

PRADO, T. P. et al. A terceira idade da dança. In: **Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000**. Universidade Federal de Santa Maria, 2000.

Rahal, M. A., Alonso, A. C., Andrusaitis, F. R., Rodrigues, T. S., Speciali, D. S., Greve, J. M. D., & Leme, L. E. G. (2015). **Analysis of static and dynamic balance in healthy elderly practitioners of Tai Chi Chuan versus ballroom dancing**. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 70(3), 157–161. [https://doi.org/10.6061/clinics/2015\(03\)01](https://doi.org/10.6061/clinics/2015(03)01)

REIS, Karine Marques dos; JESUS, Cristine Alves Costa de Jesus. Cohort study of institutionalized elderly people: fall risk factors from the nursing diagnosis. **Rev Lat Am Enfermagem**. 2015; 23(6): 1130-8.

RODRIGUES-KRAUSE, Josianne; FARINHA, Juliano Bouffleur; RAMIS, Thiago Rozales; BOENO, Francesco Pinto; SANTOS, Gabriela Cristina dos; KRAUSE, Mauricio; REISCHAK-OLIVEIRA, Alvaro. Cardiorespiratory responses of a dance session designed for older women: a cross sectional study. **Experimental Gerontology**, Inglaterra, v. 110, p. 139-145, set. 2018.

BRUNIERA; GOMES. *Efeito da Dança de Salão no Equilíbrio e no Medo de Quedas em Idosas Fisicamente Independentes: uma revisão integrativa*

SOUZA, Maria Inês Galvão. **As novas configurações dos espaços de lazer de dança de salão da cidade do Rio de Janeiro:** uma análise das performances do palco da vida. Dança de salão: tradição e modernidade na cena contemporânea. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-Unirio Centro de Letras e Artes – PPGAC. 2011.

TEIXEIRA, Denise; BARROS, Keyla. Vem dançar! **Dança em Pauta**, n. 1, 2010.

VASCONCELOS, Karolayne de Oliveira. **Impacto da dança na aptidão física de idosos:** uma revisão integrativa da literatura. Universidade Federal de Pernambuco- Centro Acadêmico da Vitória Bacharelado em Educação Física. Vitória de Santo Antão/PE 2024. Disponível em <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/55805>. Acesso em 20.ago.2024.

Recebido em: 27/11/2024

Aceito em: 09/12/2024